

ひまわりやすにしこども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	木	ご飯 干草焼き レバニラ炒め もずくスープ	牛乳 バナナトースト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏レバー、牛ひき肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、もずく、ピーマン、にら、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが
18	金	ご飯 白身魚のもみじ揚げ 柿なます さつま汁	牛乳 アップルパイ	米、さつまいも、小麦粉、ぎょうざの皮、油、揚げ油、いりごま	牛乳、ホキ、木綿豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	だいこん、りんご、にんじん、かき、ごぼう、葉ねぎ
19	土	<b>お弁当の日</b> 				
21	月	ご飯 タンドリーチキン スティックきゅうり ひよこ豆のスープ	レモンラッシー お菓子	米、メークイン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、ひよこ豆	たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、しょうが
22	火	ご飯 肉野菜炒め 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 豆乳くずもち	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま、油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、いか、ロースハム、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しめじ、コーン
23	水	パン クリームシチュー フレンチサラダ 果物	鮭おむすび	メークイン、米、油、ロールパン	豚肉、牛乳、鮭フレーク、ロースハム、粉チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、グリーンピース
24	木	ご飯 麻婆豆腐 青菜と春雨のソテー 果物	牛乳 黒ごまラスク	米、味パン、春雨、砂糖、マーガリン、いりごま、油、すりごま(黒)、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、合いびき肉、ロースハム、ちくわ、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、きくらげ
25	金	ご飯 たらの西京焼き かぶの甘酢和え ふのすまし汁	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、マーガリン、コーンフレーク、おつゆふ、いりごま	牛乳、たら、白みそ、ちりめん、わかめ、こんぶ	かぶ、にんじん、えのきたけ、みつば
26	土	きのこスパゲティ 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	米、メークイン、スパゲティ、半分、油	牛乳、卵、ベーコン、あおのり	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、味付けのり
28	月	ご飯 白菜と豚肉の炒め煮 里芋と小松菜のごま和え 果物	牛乳 ココアプリン いりこ	米、さといも、ココアプリンの素、すりごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、いりこ	はくさい、にんじん、こまつな、にら
29	火	ご飯 魚の甘酢あんかけ 青梗菜のスープ 果物	牛乳 クラッカーサンド(きな粉)	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、揚げ油、片栗粉	牛乳、ベーコン、きな粉、わかめ、ホキ	テンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、干しいたけ
30	水	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 果物	牛乳 ポパイケーキ	米、ホットケーキミックス、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン
31	木	パン ハッシュドビーフ ミイラのウインナーパイ 紫キャベツのサラダ	牛乳 ハロウィンカップケーキ	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、ロールパン	牛乳、ポークウインナー、卵、牛肉、ホイップクリーム、ロースハム、スライスチーズ	レッドキャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、焼きのり

※ 10日…ジャムサンド作り(幼児組)

23日…鮭おむすび作り(幼児組)

25日…スイートポテト作り(ゆり組さん)

29日…クラッカーサンド作り(幼児組)